

Fit bleiben mit Magdalena Neuner

Starten Sie noch heute durch zu mehr Fitness und Wohlbefinden. Dazu müssen Sie kein Leistungssportler wie Magdalena Neuner sein. Ein paar einfache Übungen reichen zum Start vollkommen aus. Magdalena zeigt, wie's geht.

Yoga-Übungen

Baum: verbessert Gleichgewicht und Haltung

Mit geschlossenen Füßen aufrecht hinstellen. Ein paar Mal tief ein- und ausatmen. Gewicht auf einen Fuß verlagern, den anderen Fuß so weit oben wie möglich an die Schenkelinnenseite legen. Arme hochstrecken, Handflächen oberhalb des Kopfes zusammen und den Bauch anspannen. Position 15 Sekunden halten und die Übung auf dem anderen Bein wiederholen.



Dreieck: Kräftigt Bein, Po- und Rückenmuskulatur

Beine grätschen, den rechten Fuß nach außen drehen. Oberkörper nach rechts neigen. Kopf nach links drehen, über die Schulter nach oben blicken und linken Arm senkrecht nach oben strecken. Rechter Arm zeigt in einer Linie

nach unten, die geöffnete, rechte Hand bleibt knapp über dem Boden. Kein Gewicht auf die Finger. Stellung 15 Sekunden halten und mit der anderen Seite wiederholen.



Hund

Hund: Dehnt und stärkt den Rücken

Aus dem Vierfüßlerstand Zehen aufstellen, Arme strecken, Po nach oben drücken und Beine strecken. Arme, Rücken und Oberschenkel sind durchgedrückt. Die Hände sind nach vorn ausgerichtet. Den Kopf zwischen den Armen lassen. So weit wie möglich Fersen in Richtung Boden drücken. Das Körpergewicht lastet auf den Händen und Fersen. Das Gesäß richtig nach oben drücken. Tief durchatmen, fünfzehn Sekunden halten. Übung dreimal wiederholen.



Kobra

Kobra: Stärkt Rücken- und Armmuskulatur

Flach auf den Bauch legen, Fußrücken liegen auf dem Boden auf. Die Hände dicht am Körper auf Höhe des Bauchnabels aufstützen. Bein- und Pomuskeln anspannen und den Oberkörper leicht vom Boden anheben. Die Arme vorsichtig nur so weit strecken, wie es die Dehnung im Rücken zulässt. Darauf achten, dass der ganze Rücken in die Dehnung geht und jeder einzelne Wirbel vorsichtig gedehnt wird. Stellung 15 Sekunden halten, lösen und dreimal wiederholen.

Weitere Übungen

1



1. Übung (Bauchmuskulatur): Rad fahren. Imitieren Sie in der Rückenlage die Radfahrbewegung.

2



2. Übung (schräge Bauchmuskulatur): In Rückenlage, Beine angewinkelt aufgesetzt. Rechten Fuß auf das linke Knie legen, rechter Arm neben dem Körper, linker Arm angewinkelt am Kopf. Bringen Sie nun den linken Ellbogen zum rechten Knie und wieder zurück.

3



3. Übung (Dehnung Oberschenkelvor- bzw. Rückseite): Knien Sie sich in Schrittstellung hin, mit einem Kissen unter dem rechten Knie. Schieben Sie die Hüfte nach vorn und verlagern Sie Ihr Körpergewicht so weit über das vordere Bein, bis Sie in der rechten Leistenbeuge den Dehnreiz spüren. Der Rücken bleibt gerade.

Übrigens: Magdalena Neuner hat diese Übungen aus dem FitnessCoach der TK. Aus über 350 Übungen, die in Wort und Video ausführlich erklärt werden, stellt Ihnen Ihr Online-Coach wöchentlich Ihr maßgeschneidertes Trainingsprogramm zusammen. Alle TK-Versicherten können ihn kostenlos nutzen.

▪ [Zum TK-FitnessCoach](#)